

УДК 378.016-057.87

**К ВОПРОСУ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ,
МОТИВИРОВАННЫХ НА УСПЕХ И ИЗБЕГАЮЩИХ НЕУДАЧ, К
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Елена Владимировна Гавришова, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Александр Александрович Горелов, доктор педагогических наук, профессор,
Федеральное государственное научное учреждение «Институт социализации и образова-
ния» Российской академии образования, Москва*

Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме «Системные механизмы регулирования двигательной активности студенческой молодежи» (соглашение № 14.А18.21.0281)

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования влияния мотивации к достижению успеха и мотивации избегания неудач на интерес к занятиям физической культурой студентов вуза и повышение их двигательной активности. Авторы доказывают, что студенты, ориентированные на успех, показывают значительно более высокий уровень мотивационной готовности к таким занятиям, осознают значимость двигательной активности, по сравнению со студентами, избегающими неудач. Последним явно не хватает волевых усилий, познавательных интересов, что снижает интерес к физической культуре и, как результат, приводит к дефициту движений и ухудшению качества здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация достижений, мотивация к достижению успеха, мотивация избегания неудачи, нормы двигательной активности.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.08.102.p48-52

**TO THE QUESTION OF RESEARCH OF MOTIVATION OF STUDENTS,
MOTIVATED ON SUCCESS AND AVOIDING FAILURES, TO PHYSICAL
ACTIVITY**

*Elena Vladimirovna Gavrishova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Belgorod State National Research University,*

*Aleksander Aleksandrovich Gorelov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Federal public scientific institution "Socialization and Education Institute" of the Russian
Academy of Education, Moscow*

Annotation

The article presents the results of research of the influence of motivation to achievement of success and motivation to avoiding of failures on interest to occupations by physical culture of the students of higher education institution and increase of their physical activity. Authors prove that the students focused on success, show much higher level of motivational readiness for such occupations, and realize the importance of physical activity, in comparison with the students avoiding failures. The last obviously show the lack of strong-willed efforts, informative interests that reduces the interest in physical culture and as the result, leads to deficiency of movements and health deterioration.

Keywords: physical activity, motivation of achievements, motivation to achievement of success, motivation to avoiding of failure, norms of physical activity.

Важной задачей воспитания физической культуры студентов является формирование у них интереса и потребности к систематической двигательной активности. Именно эти потребности лежат в основе здорового образа жизни, определяют личностный рост и физическое самосовершенствование молодого человека.

Снижение двигательной активности ведёт к прогрессирующему повышению уровня заболеваемости, расширению спектра функциональных расстройств, снижению сопротивляемости людей к различным стресс-факторам, неблагоприятным условиям природной среды и профессиональной деятельности. Особенно сильно дефицит двигательной активности проявляется в повседневной и образовательной деятельности студентов, которые по причине значительного усложнения учебных программ, большую часть своего свободного времени вынуждены тратить на самостоятельную работу.

Многочисленные научные исследования свидетельствуют, что реальный объем двигательной активности современного студента не соответствует тем нормативным требованиям, которые обеспечивают полноценное функционирование молодого организма. Экспериментальные данные Д.Н. Давиденко, А.И. Зорина [4], А.А. Горелова [3], В.Л. Кондакова, А.Н. Усатова, О.Г. Румба [5] и др. определяют норму двигательной активности $8 \div 14$ тысяч шагов в сутки. Однако, в современных условиях, он едва ли дотягивает 3 тысяч.

Необходимым условием повышения двигательной активности студентов является их мотивация к занятиям физической культурой. Низкая двигательная активность в детстве к зрелому возрасту переходит в привычку, и такой человек находит множество причин, чтобы не заниматься физической культурой. В.И. Глухов [2] выявил типологические особенности физически пассивных людей, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Характерные особенности физически пассивных людей

Отношение к физической культуре	Осознание личностной значимости физической культуры	Индивидуальные проявления
Безразличное	Неверные представления о важности физических упражнений для здоровья человека	Предпочитают проводить время в покое и физической бездеятельности. Чаще всего это физически слабые люди регулярно болеющие.
Отрицательно-пассивное	Предполагают, что им незачем заниматься физкультурой, т.к. они здоровы.	Убеждены, что работа, которую они постоянно выполняют, служит достаточной физической нагрузкой. Откровенно высказываются против спорта, считая его забавой.
Положительно-пассивное	Осознают оздоровительное влияние физкультуры на здоровье.	На практике физкультурой не занимаются, но хвалятся природным здоровьем.
Слабо-положительное	Осознают значимость и проявляют слабый интерес к занятиям физкультурой	Это люди со слабой волей, неуверенные в себе, избегающие трудностей физкультуры, стремящиеся легким путем достичь пользы для здоровья.
Положительно-нестабильное	Понимают роль и значимость физкультуры в жизни человека.	Увлекаются модными оздоровительными системами, но часто меняют занятия, столкнувшись с трудностями. Пропускают занятия из-за лени. Относятся к болельщикам, «знатокам» спорта.

Е.П. Ильин [6] доказывает, что у разных индивидов потребность в двигательной активности выражена по-разному, в зависимости от генетических и социальных факторов. Автор утверждает, что суточная активность студентов может отличаться в несколько раз вследствие генетической предрасположенности в активности. Более выражена потребность в двигательной активности у людей с сильной нервной системой и преобладанием процессов возбуждения. Студенты с таким типом нервной системы активны на занятиях физической культурой, поэтому у них лучше успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, они более работоспособны. Эта потребность лежит в основе мотивов, целей, эмоций и смысла занятий физическими упражнениями, которые, в свою очередь, являются основой интереса. В результате развития интереса

возникает вторичная, духовная потребность в физическом совершенствовании.

Отличается потребность в двигательной активности и у студентов с разными типами мотивации достижения: мотивации успеха и мотивации боязни неудач. Изучение мотивов, стимулирующих занятия студентов физкультурной деятельностью и повышающих двигательную активность, осуществлялось на основе модифицированной методики А.В. Шаболтас [7], и предполагало, выявление личностных смыслов занятий физической культурой.

Качественная итоговая оценка ответов респондентов показала, что в рейтинге личностной значимости занятий физкультурной деятельностью у студентов с разными типами мотивации есть заметные отличия.

В группе студентов, ориентированных на успех – 114 человек (рис.1) доминирующими являются 4 мотива: рационально-волевой, мотив подготовки к профессиональной деятельности, мотив физического самоутверждения и мотив эмоционального удовольствия.

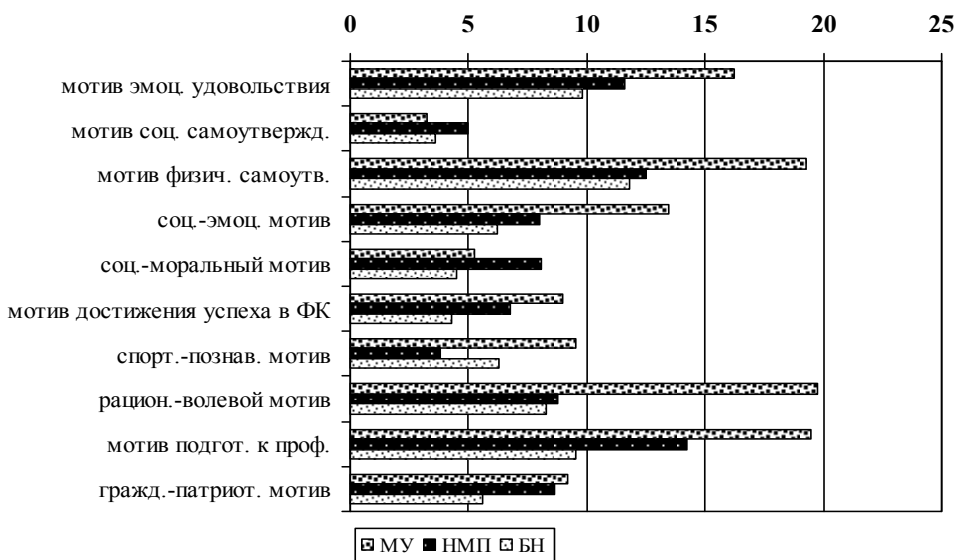


Рис. 1. Сравнительные данные о выборе мотивов в трех группах студентов: мотивированных на достижение успеха (МУ), с невыраженным мотивационным полюсом (НМП), мотивированных на избегание неудач (БН) (в усл. баллах)

Данные студенты проявляют желание заниматься физической культурой для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе, они понимают значимость указанных выше занятий для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности и стремятся к физическому развитию, становлению характера при этом получают радость от движений, физических усилий. Они не стремятся к занятиям спортом, считают, что для их социального самоутверждения нужна другая сфера. Поскольку заметных спортивных результатов у данных студентов нет, у них низкие показатели по социально-моральному мотиву, они не тяготеют к работе в команде, ради которой надо тренироваться.

В группе студентов, мотивационный полюс которых ярко не выражен (27 чел.), респонденты набрали меньше баллов, доминирующими у них стали мотивы подготовки к профессиональной деятельности, мотив физического самоутверждения и мотив эмоционального удовольствия. У данных студентов заметно ниже показатели по рационально-волевому мотиву, они понимают значимость двигательной активности, но если для этого необходимо проявить определённые волевые усилия, они не будут их прикладывать без

внешнего побуждения. Самые низкие показатели в этой группе по спортивно-познавательному мотиву, т.е. для них не имеют особого значения вопросы технической и тактической подготовки, им неинтересна познавательная информация, связанная с физической культурой и спортом.

В группе студентов, избегающих неудач, показатели ещё ниже (49 чел). Первым по значимости для данных респондентов является мотив физического самоутверждения, далее – мотив эмоционального удовольствия, подготовки к профессиональной деятельности, но сила этих мотивов, по сравнению со студентами мотивированными на достижение успеха, достоверно ниже ($p \leq 0,05$). Эти студенты не стремятся к достижению успеха, улучшению своих личных результатов в области физической культуры, не занимаются в спортивных секциях, и не хотят этого.

Сравнение данных по двум группам респондентов (метод сравнения полярных групп) мотивированных на успех и избегающих неудач, где $n=190$ (табл. 2) свидетельствуют о достоверных различиях по t-критерию Стьюдента $p \leq 0,05$ в мотивах: эмоционального удовольствия, физического самоутверждения, рационально-волевым и подготовки к профессиональной деятельности [1].

Таблица 2

**Доминирующие мотивы студентов, ориентированных на успех
и избегающих неудач ($\bar{x} \pm m$)**

Доминирующие мотивы	Тип мотивации		t	p
	Мотивация успеха (n=114)	Мотивация боязни неудач (n=49)		
Мотив эмоционального удовольствия	16,25±2,7	9,8±1,8	1,99	$p < 0,05$
Мотив физического самоутверждения	19,25±2,9	11,8±2,1	2,08	$p < 0,05$
Мотив рационально-волевой	19,75 ±5,3	8,3±2,1	2,19	$p < 0,05$
Мотив подготовки к профессиональной деятельности	19,5±4,6	9,5±1,8	2,02	$p < 0,05$

Оценивая личностные смыслы занятий физической культурой студентов, ориентированные на успех, следует иметь в виду, что они показывают значительно более высокий уровень мотивационной готовности к таким занятиям. Эти студенты активны, осознают значимость физических нагрузок для совершенствования своего здоровья и подготовки к профессиональной деятельности, у них сильная воля, они готовы преодолевать препятствия, в меньшей степени нуждаются во внешнем контроле. Студентам, избегающим неудач и с неярко выраженным мотивационным полюсом, явно не хватает волевых усилий, познавательных интересов.

Для объективной оценки уровня здоровья студентов с разными типами мотивации достижений мы оценили положительные изменения в здоровье в годичном цикле обучения. Так, в общей массе студентов, мотивированных на успех, количество молодых людей с низким уровнем здоровья уменьшилось на 4,8%, а у студентов, мотивированных на избегание неудач, этот показатель равен 2,7%.

В целом изложенное достаточно определённо отвечает на вопрос о том, что специальная работа по регулированию двигательной активности студентов с учётом особенностей их мотивации, положительно скажется на качестве здоровья молодых людей.

По нашему мнению [1], в настоящее время большинство студентов осознают значимость двигательной активности для укрепления собственного здоровья, но практика организации занятий физической культурой зачастую консервативна, не учитывает личностные особенности мотивации достижения студентов. Поэтому вопрос разработки технологии регулирования двигательной активности с учетом типа мотивации достижения остается актуальным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гавришова, Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.В. Гавришова. – СПб., 2012. – 24 с.
2. Глухов, В.И. Типологические особенности физически пассивных людей / В.И. Глухов // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 9. – С. 9-10.
3. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.Н. Лях, О.Г. Румба // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (67). – С.29-34.
4. Давыденко, Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры: учебное пособие / Д.Н. Давыденко, А.И. Зорин, В.Е. Борилкевич. – СПб. : Изд-во СПб гос. ун-та, 2001. – 208 с.
5. Двигательная активность как основа здоровья и успеваемости студентов гуманитарных вузов / В.Л. Кондаков, О.Г. Румба, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Актуальные научно-педагогические проблемы: материалы научной сессии отделения валеологии и психофизиологии Балтийской педагогической академии – СПб. : [б. и.], 2009. – С. 21-24.
6. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
7. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.

REFERENCES

1. Gavrishova, E.V. (2012), *Regulation of physical activity of students depending on motivation of achievement of success or avoiding of failures: dissertation*, St.-Petersburg, Russian Federation.
2. Glukhov, V.I. (1987), "Typological features of physically passive people", *Theory and practice of physical culture*, Issue 9, pp. 9-10.
3. Gorelov, A.A., Lyah, V.N. and Rumba, O.G. (2010), "To a question of need of development of system mechanisms of providing student's youth optimum motive modes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 67, No. 10, pp. 29-34.
4. Davydenko, D.N. (2001), *Social and biological bases of physical culture: manual*, publishing house St. Petersburg State University, St.-Petersburg.
5. Kondakov, V.L., Rumba, O.G., Usatov, A.N. and Usatov, V.N. (2009), "Physical activity as basis of health and progress of students of liberal arts colleges", *materials of scientific session of office of valueology and psychophysiology of the Baltic pedagogical academy*, NSU of P.F. Lesgafta, St. Petersburg, pp. 21-24.
6. Ilin, E.P. (2008), *Motivation and motives*, publishing house "Piter", St.-Petersburg, Russian Federation.
7. Shaboltas, A.V. (1998), *Motives of sports of the highest achievements at youthful age: dissertation*, St.-Petersburg, Russian Federation.

Контактная информация: alexagor@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2013.